



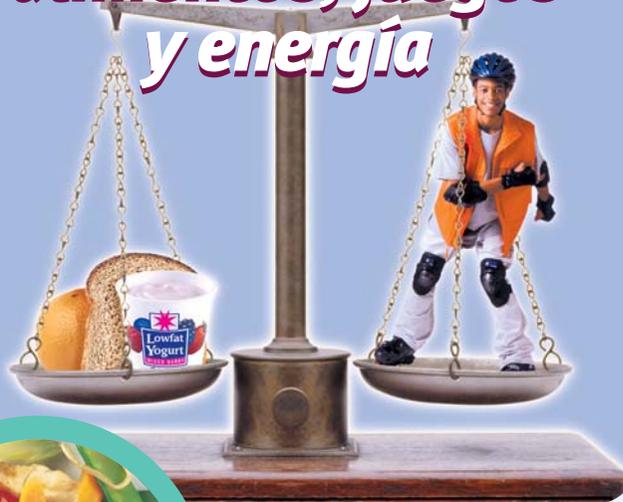
Aliméntate Bien y Juega Fuerte.

Las comidas elegidas inteligentemente y la actividad física todos los días...

- ▶ Ayundan a chicos y grandes a mantenerse mental y físicamente sanos.
- ▶ Ayundan a mantener un peso saludable.
- ▶ Ayundan a reducir los riesgos de enfermedades serias como las enfermedades del corazón, la alta presión sanguínea, la diabetes tipo 2, y algunos tipos de cáncer.
- ▶ Ayundan a los niños a crecer y desarrollarse con la energía necesaria para estudiar, aprender y jugar.



Equilibra bien tu día con alimentos, juegos y energía



Los buenos hábitos alimenticios y la actividad física mejoran la salud.

Los alimentos saludables ayudan a los niños a crecer, desarrollarse, y a estar listos para estudiar y aprender.

Las actividades físicas son divertidas y también ayudan a sentirse bien.



Equilibra cada Día con Alimentos, Juegos y Energía



Los niños aprenden imitando a los adultos. ¡Come alimentos saludables y mantente activo todos los días!

Tú puedes dar buen ejemplo—Ten a mano alimentos saludables variados. Come abundantes frutas y vegetales, cereales integrales, productos lácteos descremados, carnes magras, y frijoles secos. Evita comprar comidas con alta grasa saturada, grasa *trans*, o azúcar añadida.

Cuidado con las porciones que sirves

—Recuerda: los niños pequeños necesitan menos alimento que los adolescentes y los adultos. Sirveles porciones pequeñas y vuelve a darles sólo si te la piden.



Mantente activa—Tú necesitas por la menos 30 minutos de actividad física todos o casi todos los días. Tus niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad

física todas los días. Aumenta las actividades diarias como caminar, andar en bicicleta, trabajar en el jardín, o limpiar la casa.

Equilibrando lo que tú comes con lo que tú haces



Si estás sentada todo el día en tu trabajo...

Ve a caminar con los niños; invita a alguien. Pon música y baila. Visita un parque, el museo, o el zoológico.

Si estás en un restaurante de comidas rápidas...

Prueba un sándwich de pollo asado con mostaza. Acompañalo con una ensalada pequeña. Comparte tu porción de papas frías.

Si te resulta difícil mantenerte activa...

Prueba subir y bajar escaleras. Estaciona tu vehículo más lejos de lo habitual cuando vas de compras. Lleva a tu niño a la escuela o a la parada del autobús caminando.



Si te vas de picnic...

Lleva verduras crudas con salsa de pocas calorías, pan de harina integral, carnes al horno o a la parrilla, o frutas como postre. No te olvides de llevar una pelota o un Frisbee para jugar, o música para que todos puedan bailar. Haz que todos se mantengan activos después de comer.

Aliméntate Bien y Juega Fuerte.

¡DA UN BUEN EJEMPLO!

Tú eres muy importante para tu propia salud y la de tus niños. Asegúrate que tú y tus niños coman bien y se mantengan activos todo los días.

¡Haz una lista de cosas que puedes hacer para equilibrar el día familiar con alimentos y juegos!

Para más información sobre estos temas u otros programas visita nuestro sitio Web:

www.fns.usda.gov



MiPirámide
PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD



Food and Nutrition Service
U.S. Department of Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.

July 2007